EDITORIAL JM
No. 45
HN 504

COCINA CON Sazón

Las especialidades del ama de casa



Suaves banderillas

Para Peques

Intercambios Infantiles

COCINA CON
Sazón
Las especialidades del ama de casa

EDITORIAL JM

Año 3 • No. 45

Consorcio Editorial JM, S.A. de C.V.

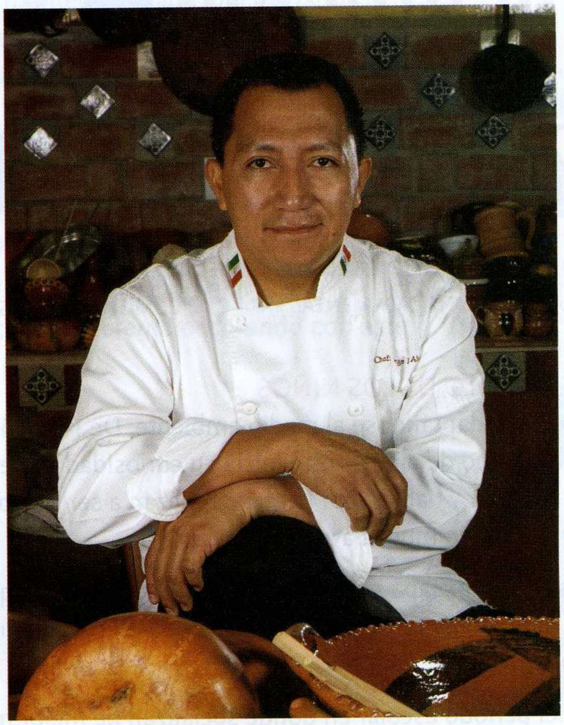
Presidente: Jorge L. Álvarez Vega **Vicepresidente:** Raúl Traslosheros Béjar **Circulación y Producción:** Blanca Álvarez **Director Editorial:** Leticia Díaz Pineda **Colaborador:** Jorge A. Villanueva Macedo **Director Gráfico:** Mariano Lara Hernández **Producción Gastronómica, Diseño, Fotografía, Retoque Digital y Corrección de Estilo:** Grupo Vega
Estos cargos son honoríficos

Oficinas: Nogal No. 49, Col. Santa Ma. La Ribera, México D.F, C.P. 06400 Tel. 5541-4464

Impresión de interiores y portada: Preprensa Digital, S.A. de C.V. Caravaggio No. 30, Col. Mixcoac, Deleg. Benito Juárez, México, D.F., CP 03910. Tel.: 5611-7420. **No. de Reserva de Derechos al Uso Exclusivo:** 04-2005-010316124000-102 **No. de Certificado de Licitud de Contenido:** 10778 **No. de Certificado de Licitud de Título:** 13205 **Distribución en el Distrito Federal por** la Unión de Expendedores y Voceadores de los Periódicos de México, A.C., Calle Guerrero No. 50 Col. Guerrero Tels. 5591-1400 y 5591-1401, a través del Despacho Distribución de Revistas y Periódicos Guillermo Benitez Velasco, S.A. de C.V., Morelos No. 76 A, Col. Juárez, Del. Cuahutémoc Tel. 5703-1001. **Distribución Foránea:** Codipyrsa, S.A. de C.V., Serapio Rendón No. 87, Col. San Rafael, C.P. 06470, Deleg. Cuauhtémoc, México, D.F. Tel.: 5714-3286 y 5128-8670 **Locales Cerrados:** Distribuidora Intermex, S.A. de C.V., Lucio Blanco No. 435, Col San Juan Tlihuaca, Azcapotzalco, México, D.F., Tel.: 5230-9533

GRUPO VEGA

Impresa y Editada en México
Printed and made in Mexico



Hablar de alimentación para niños no se refiere a que coman sólo lo que les gusta o se les antoja sino darles una dieta balanceada de acuerdo a su etapa de crecimiento y, sobre todo, evitando el consumo de refrescos, golosinas y frituras lo más que se pueda.

Por lo general, es un poco complicado darles de comer a los niños ya que se distraen con facilidad y sus gustos se guían por cómo luce el platillo o porque es un antojito, y es que ellos desconocen los requerimientos alimenticios que requieren para su desarrollo físico y mental.

Por todo lo anterior, en esta ocasión les ofrecemos un recetario con una gran variedad de platillos de atractiva presentación y lo suficiente nutritivos para que sus hijos tengan un menú variado y saludable ¡que los disfruten!

Contenido



Alimentación y desarrollo de los Niños

Por Cebollín

Desde que nacen, el crecimiento de los niños se logra a través de una buena alimentación, la cual debe ir de la mano de actividad física y mental para que comiencen a desarrollar todos sus sentidos.

Etapas de crecimiento de los niños

De 0 a 12 meses están adaptándose al medio ambiente. De 1 a 3 años experimentan con casi todo tipo de alimentos e inicia su curiosidad por explorar su medio ambiente, caminar y hablar, por lo que empiezan a ser independientes, a sentirse libres y actuar sin mucha ayuda de un adulto.

De 3 a 6 años pasan por la etapa preescolar o de interacción en la que se les lleva a la escuela, al tener contacto con niños de su edad, se logra integración, socialización y aprendizaje.

De 6 a 11 años es el periodo escolar en donde socializan de mejor manera, se expresan mejor ante la gente y, sobre todo, su aprendizaje es mayor debido al desarrollo de conciencia y razonamiento. Es cuando dan el "estirón" y ganan peso corporal por lo que una buena educación nutricional es trascendental para obtener buenos hábitos saludables y evitar la obesidad.

De 11 a 18 años pasan por la pubertad, etapa de cambios físicos y hormonales, entonces los adolescentes se preocupan demasiado por su imagen y figura, por ello evitan principalmente las grasas, así no padecen acné y de paso se mantienen delgados.



Características de la buena alimentación

- **Planee** y prepare dietas balanceadas en las que tenga variedad de sabores, texturas, consistencias y colores, con ello el paladar de los niños se acostumbra a comer de todo.
- **No** use los alimentos como premio o castigo ya que los niños serán caprichosos, mejor enséñeles a comer y disfrutar de su comida.
- **Déles** una orientación adecuada acerca de la comida saludable y, si es necesario, modifique sus preferencias para que los niños no sólo coman lo que les gusta demasiado.
- **El** desayuno es la comida más importante del día ya que el estómago está vacío y absorbe mejor los nutrientes; incluya lácteos, cereal y fruta o jugo natural.
- **En** la comida, sírvales arroz, legumbres, pasta, ensalada o verduras como primer plato; así como carne, pescado, pollo, huevo o queso en el segundo plato (siempre acompañados de verdura, vegetales o ensalada); y para el postre, nada mejor que una porción de fruta, yogur o gelatina.
- **La** cena debe ser más ligera incluyendo un lácteo y cereal o fruta.
- **Evite** que consuman golosinas, refrescos, frituras, pastelitos embolsados, alimentos con exceso de conservadores y pintura artificial ya que no los nutre y sólo les quita el apetito (además de provocarles caries y hasta obesidad).

- 50 g de mantequilla
- 50 g de harina
- 1 L de agua
- 3 calabacitas, cocidas
- • Sal y pimienta, al gusto
- • Galletas para crema, las necesarias

Aderezo:

- 3 cucharadas de salsa catsup
- 2 cucharadas de crema
- ½ cucharada de mostaza

Derrita la mantequilla, adicione la harina moviendo hasta que adquiera un dorado claro; añada poco a poco el agua a la vez que revuelve.

Escurra las calabacitas y lícuelas, vierta en lo anterior mezclando para que no se pegue, deje hervir y, una vez que la crema se espese, salpimiente y retire del fuego.

Aderezo. Mezcle perfectamente los ingredientes; sirva la crema decorando con este mismo y las galletas.







CREMA DE calabacita

4 porciones





SOPA DE *esquites*

5 PORCIONES







- 90 G DE MARGARINA
- 1 CEBOLLA CHICA, PICADA FINAMENTE
- 3 ELOTES GRANDES, SÓLO LOS GRANOS
- 1.5 L DE CALDO DE POLLO
- 1 RAMA DE EPAZOTE

Para acompañar:

- Mayonesa
- Limones en mitades
- Chile piquín en polvo

Derrita la mitad de la margarina, sofría la cebolla y, una vez que se transparente, adicione los granos de elote, revuelva para que se frían un poco.

Agregue el caldo y el epazote, mezcle, deje hervir y mantenga al fuego por 15 minutos.

Añada la demás margarina, después de 5 minutos, retire del fuego y sirva de inmediato con los ingredientes sugeridos.

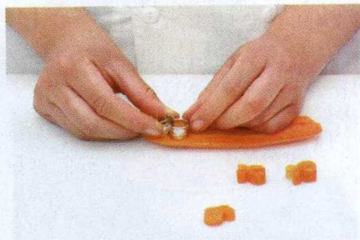
- Verduras mixtas, en rebanadas de ½ cm de grosor aprox.
- 3 cucharadas de aceite
- 200 g de sopa de estrellita
- 210 g de puré de tomate
- 1.5 L de agua
- 3 cucharadas de consomé de pollo en polvo
- Sal y pimienta, al gusto
- ½ cucharadita de ajo en polvo
- 1 cucharadita de cebolla en polvo
- Cortador en forma de pez de 2 cm de largo

Obtenga las figuras de las verduras usando el cortador, reserve.

Caliente el aceite y fría la sopa hasta que tenga un dorado claro (evite que se queme).

Adicione el puré revolviendo hasta incorporar; haga lo mismo con el agua y las figuras.

Sazone con los demás ingredientes y mantenga hirviendo a fuego medio hasta que la sopa y las verduras estén bien cocidas.





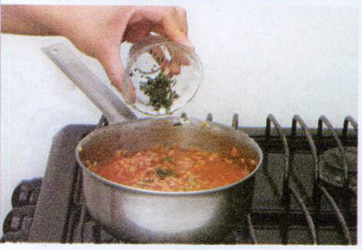


SOPA CON PECES de verdura

6 porciones









- 300 G DE SOPA DE TORNILLO O ESPIRAL
- Agua, la necesaria
- Sal, al gusto

Salsa de vegetales:

- 1 CUCHARADA DE MANTEQUILLA
- 1 CEBOLLA CAMBRAY, PICADA CON EL RABO
- 1 ZANAHORIA, EN CUBITOS
- 1 TALLO DE APIO, EN CUBITOS
- 5 SALCHICHAS DE PAVO, EN CUBITOS
- ½ TAZA DE CHAMPIÑONES DE LATA, EN CUBITOS
- 450 G DE PURÉ DE TOMATE
- 1 CUCHARADA DE ALBAHACA PICADA
- Sal, al gusto
- ¾ DE TAZA DE QUESO MOZZARELLA RALLADO

Cueza la sopa en suficiente agua que la cubra y poca sal, cuando esté suave, escúrrala y pásela a un recipiente con agua fría; resérvela en un escurridor.

Salsa de vegetales. Derrita la mantequilla y sofría la cebolla; haga lo mismo con los siguientes cuatro ingredientes (revuelva entre cada uno).

Incorpore el puré y la albahaca, deje a fuego bajo por 15 minutos moviendo constantemente; sazone e integre la sopa y ½ taza de queso.

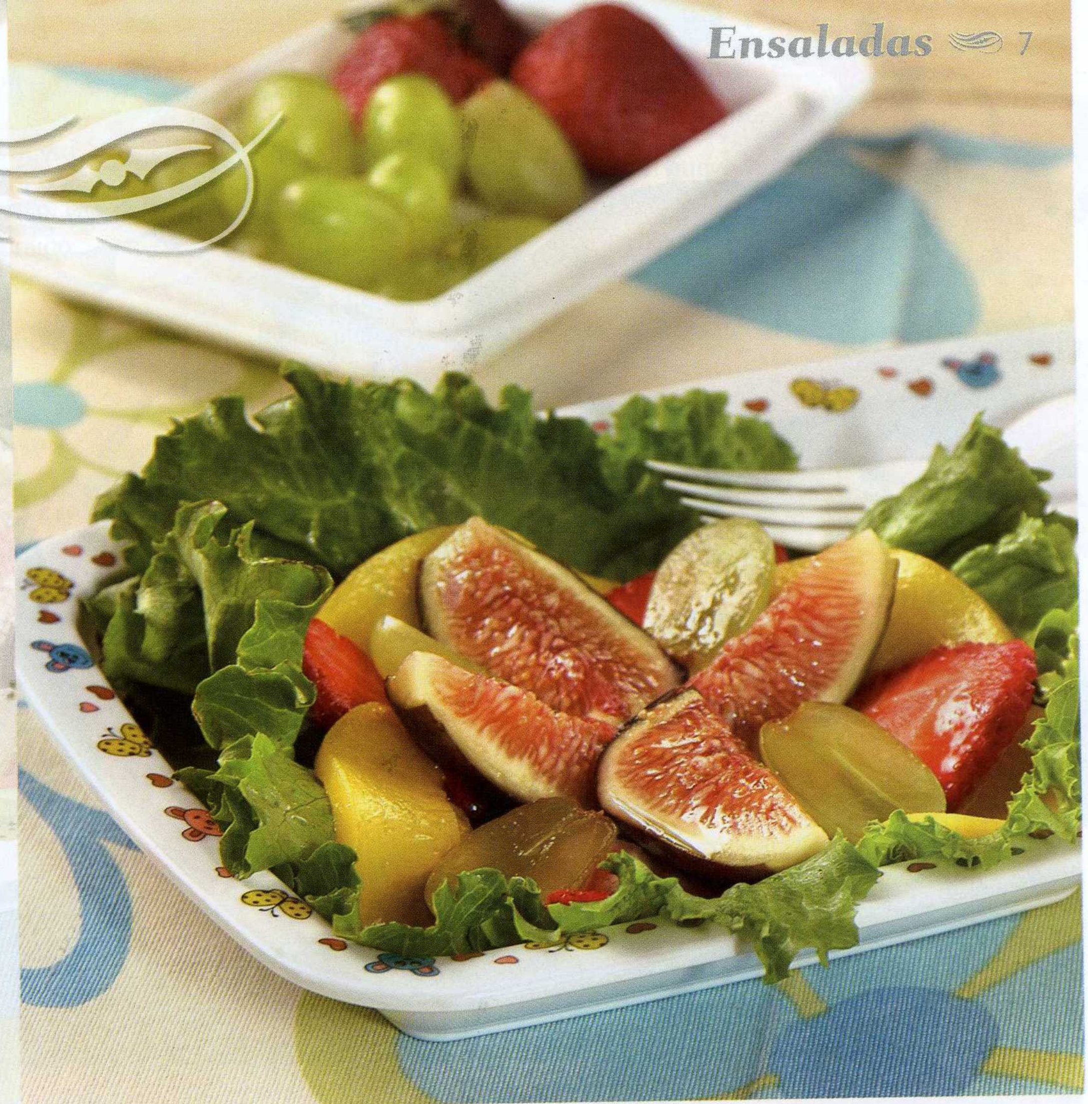
Espolvoree el queso restante al servir.

TORNILLOS CON SALSA DE *Vegetales*

6 PORCIONES



Sugerencia:
Otra manera de servir es la siguiente: disponga una cama de sopa en cada plato, encima una porción de salsa de vegetales y espolvoree el queso.



ENSALADA DE FRUTAS *con yogur*

4 PORCIONES

- 6 HOJAS DE LECHUGA, TROCEADAS
- 4 HIGOS, EN CUARTOS
- 3 FRESAS, EN REBANADAS
- 8 UVAS, EN MITADES
- ½ DURAZNO EN ALMÍBAR, EN REBANADAS
- 250 G DE YOGUR DE FRESA
- 5 HOJAS DE MENTA, PICADAS FINAMENTE

EN cada plato disponga 1 ½ hoja de lechuga, encima acomode las frutas de manera decorativa y equitativa.

MEZCLE perfectamente el yogur con la menta y acompañe la ensalada con este aderezo; sirva de inmediato.









ENSALADA DE VEGETALES Y *aderezo*

4 PORCIONES







- ½ JÍCAMA MEDIANA, PELADA Y EN REBANADAS GRUESAS
- 3 ZANAHORIAS GRANDES, EN RODAJAS GRUESAS
- 2 TALLOS DE APIO, EN RODAJAS GRUESAS
- 1 PEPINO, PELADO Y EN REBANADAS GRUESAS (SIN SEMILLAS)
- • CORTADORES PEQUEÑOS DE FORMAS VARIAS

Aderezo acidito:

- ½ TAZA DEL RECORTE DE LOS VEGETALES
- 1 TAZA DE AGUA
- 6 LIMONES, SÓLO EL JUGO
- 2 CUCHARADAS DE SALSA PICANTE BOTANERA
- 1 CUCHARADITA DE CHILE PIQUÍN EN POLVO
- • SAL, AL GUSTO

OBTENGA las figuritas de los vegetales usando los cortadores, reserve.

ADEREZO ACIDITO. CUEZA el recorte con el agua, tape y mantenga a fuego bajo hasta que esté suave; licue con un poco del agua de cocción y, una vez que se forme un puré uniforme, viértalo a un recipiente.

AGREGUE los demás ingredientes del aderezo mezclando entre cada uno.

ACOMODE las figuritas en un platón y disponga el aderezo al centro.

- 2 HUEVOS
- • SAL Y PIMIENTA, AL GUSTO
- ½ PECHUGA DE POLLO, EN REBANADAS ANCHAS (SIN PIEL)
- 1 ½ TAZA DE HARINA DE TRIGO
- 2 TAZAS DE HOJUELAS DE MAÍZ (TROCEADAS)
- • ACEITE, EL NECESARIO

Para acompañar:

- 2 TAZAS DE PURÉ DE PAPA
- ½ TAZA DE SALSA CATSUP
- 1 ZANAHORIA COCIDA, EN RODAJAS

CRUJI-POLLO *fritO*

6 PORCIONES

BATA ligeramente los huevos y salpimiente.

PASE las rebanadas de pollo por el huevo y enseguida por la harina.

REPITA con el huevo, cúbralas perfectamente con las hojuelas de maíz y fríalas en aceite bien caliente hasta que tengan un dorado parejo.

ESCÚRRALAS en papel absorbente y, al servirlas, acompañe con los ingredientes sugeridos.









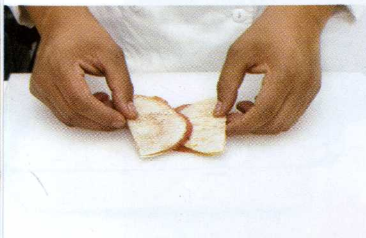
Sugerencia:

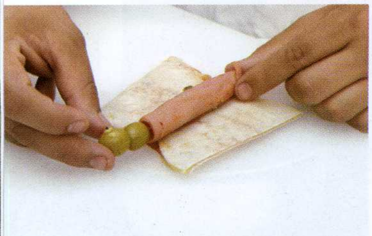
Caliente muy bien el aceite para que el empanizado absorba la menor cantidad de grasa.

MARIPOSAS
Sincronizadas

4 PORCIONES







- 8 TORTILLAS DE HARINA (CHICAS)
- • MAYONESA, AL GUSTO
- 8 REBANADAS DE PASTEL DE PIMIENTO
- 4 REBANADAS DE QUESO GOUDA
- 8 ACEITUNAS
- • MOSTAZA, AL GUSTO
- 2 CUCHARADAS DE JITOMATE PICADO
- 2 CUCHARADAS DE CEBOLLA PICADA
- 8 JULIANAS DE JITOMATE

UNTE las tortillas con mayonesa, sobre cuatro de ellas, ponga una rebanada de pastel de pimiento y una de queso, coloque encima las demás tortillas.

CALIENTE las sincronizadas en un comal manteniéndolas hasta que el queso se derrita; córtelas a la mitad y colóquelas en un plato simulando las alas de la mariposa.

PARA cada pieza, enrolle una rebanada de pastel y póngala entre las alas; junte 2 aceitunas con un palillo e introdúzcalas en el pastel enrollado.

FORME la cara con mostaza y mayonesa, decore las alas con los ingredientes picados y simule las antenas con las julianas de jitomate.



Sugerencia:
Use semillas de mostaza para el centro de los ojos de cada mariposa.



HAMBURGUESAS *junior*

4 PORCIONES

- 250 G DE CARNE MOLIDA DE POLLO
- ¼ DE TAZA DE QUESO PARMESANO (MOLIDO)
- 1/3 DE TAZA DE PAN MOLIDO
- 1 HUEVO
- 1 CUCHARADITA DE CEBOLLA EN POLVO
- ½ CUCHARADITA DE AJO EN POLVO
- 1 CUCHARADA DE PEREJIL PICADO
- 1 CUCHARADA DE PIMIENTO MORRÓN PICADO
- SAL Y PIMIENTA, AL GUSTO
- ACEITE, EL NECESARIO
- MAYONESA, AL GUSTO
- 4 BOLLOS PARA HAMBURGUESA
- 10 REBANADAS DE QUESO AMARILLO
- HOJAS DE LECHUGA, LAS NECESARIAS
- PAPAS FRITAS, LAS NECESARIAS

MEZCLE perfectamente los primeros nueve ingredientes, una vez que obtenga una preparación uniforme, haga ocho bolitas con ella.

PONGA una bolita entre dos plásticos y aplánela con un rodillo para formar la hamburguesa (al tamaño del bollo); haga lo mismo con las demás bolitas.

FRÍA las hamburguesas en aceite bien caliente y escúrralas en papel absorbente.

UNTE mayonesa en la base y tapa de cada bollo; sobre la base, coloque una hamburguesa, una rebanada de queso, lechuga, otra hamburguesa y queso.

DECORE cada hamburguesa con dos círculos del queso restante pegándolos con mayonesa, si lo prefiere, simule los ojos con una pepita.

ACOMPAÑE con papas fritas.











MINI *pizzas*

15 PORCIONES

Masa:

- 230 G DE HARINA DE TRIGO
- 1/8 DE CUCHARADITA DE AZÚCAR
- 1 CUCHARADITA DE SAL
- 1 CUCHARADA DE LEVADURA EN POLVO
- 2/3 DE TAZA DE LECHE
- 75 G DE MANTEQUILLA
- ACEITE, EL NECESARIO
- CORTADOR DE 10 CM DE DIÁMETRO
- **HORNO PRECALENTADO A 190 °C**

Salsa:

- 1 CUCHARADA DE ACEITE DE OLIVA
- 1 DIENTE DE AJO, PICADO FINAMENTE
- 5 HOJAS DE ORÉGANO, PICADAS
- 3 HOJAS DE ALBAHACA, PICADAS
- ½ TAZA DE PURÉ DE TOMATE
- SAL Y PIMIENTA, AL GUSTO

Decoración:

- 15 CUCHARADAS DE QUESO MOZZARELLA
- 4 CHAMPIÑONES, FILETEADOS
- 15 REBANADAS DE PEPERONI
- 1 SALCHICHA

1. MASA. **FORME** una fuente con la harina, al centro coloque los demás ingredientes, excepto la mantequilla y el aceite, mézclelos incorporando poco a poco la harina.

2. **ADICIONE** la mantequilla amasando hasta que obtenga una masa elástica y homogénea que se despegue de sus manos y la mesa, de lo contrario, siga amasando hasta lograrlo.

3. **FORME** una bola con la masa, colóquela en un recipiente y cúbrala con plástico adherente mientras la extiende.

4. SALSA. **CALIENTE** el aceite y sofría el ajo, haga lo mismo con el orégano y la albahaca. Añada el puré, salpimiente y mezcle, mantenga al fuego por 3 minutos.

5. **EXTIENDA** la masa a 1 cm de grosor, obtenga los círculos con el cortador, póngalos en una charola grande y barnícelos con poco aceite.

6. **PÓNGALES** suficiente salsa sin que llegue a la orilla, enseguida espolvoree cada pizza con una cucharada de queso mozzarella.

7. **EN** cada una ponga 2 rebanadas de champiñón y una de peperoni, forme la carita con recorte de salchicha. Hornee por 25 minutos o hasta que las pizzas estén bien cocidas.



1



2



3



4



5



6



7

TAQUITOS DE JAMÓN Y *queso*

4 PORCIONES







- 100 G DE JAMÓN DE CERDO ESTILO PATÉ
- 50 G DE QUESO MANCHEGO, EN CUBITOS
- 1 PAPA GRANDE, PELADA, COCIDA Y EN CUBITOS
- 6 TORTILLAS RECIÉN HECHAS
- • ACEITE, EL NECESARIO
- 12 PALILLOS

Para acompañar:

- 2 TAZAS DE LECHUGA FILETEADA
- ½ TAZA DE CREMA ESPESA
- ½ TAZA DE QUESO RALLADO

REVUELVA perfectamente los tres primeros ingredientes. Ponga una porción de lo anterior en cada tortilla y enrolle para formar los tacos.

SUJÉTELOS con dos palillos para que no se abran y córtelos a la mitad.

FRÍALOS en aceite bien caliente hasta que tengan un dorado parejo, escúrralos en papel absorbente.

SIRVA los tacos con lechuga, crema y queso.





BOLITAS DE camarón

10 PORCIONES

- 250 g de camarón pacotilla
- 150 g de queso manchego rallado
- • Sal y pimienta, al gusto
- 2 huevos, batidos ligeramente
- 210 g de pan molido
- • Aceite, el necesario
- 3 cucharadas de crema
- 1 cucharada de salsa picante botanera

Pique finamente los camarones hasta lograr una especie de puré.

Mezcle lo anterior con el queso, sal y pimienta; una vez que obtenga una preparación homogénea, forme bolitas con ella.

Pase cada bolita por el huevo batido y enseguida por el pan; repita con ambos ingredientes.

Fría las bolitas en aceite bien caliente, escúrralas cuando tengan un dorado parejo y déjelas en papel absorbente para retirarles el exceso de grasa.

Al servirlas, acompañe con la crema previamente revuelta con la salsa picante.







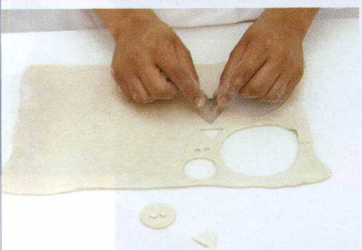


PUERQUITOS *rellenos*

6 PORCIONES



1



2



3



4



5



6

Relleno:

- 3 CUCHARADAS DE CEBOLLA FILETEADA
- • ACEITE, EL NECESARIO
- 250 G DE CHAMPIÑONES, EN REBANADAS
- 1 MANOJO DE ESPINACAS, FILETEADAS
- • SAL Y PIMIENTA, AL GUSTO

- 250 G DE PASTA HOJALDRADA
- 1 VASO CON AGUA
- 1 HUEVO
- • CORTADORES DE 10 Y 4 CM DE DIÁMETRO
- • MOLDE CORTADOR EN FORMA DE TRIÁNGULO DE 1 X 3 CM
- • DUYA DEL NO. 12
- • **HORNO PRECALENTADO A 180 °C**

1. **RELLENO. SOFRÍA** la cebolla en aceite caliente, agregue los champiñones, al estar cocidos, añada las espinacas, deje cocer por 3 minutos y salpimiente.

2. **EXTIENDA** la pasta a 5 mm de grosor, corte 12 círculos grandes y 6 medianos, 12 triángulos, 12 círculos con la punta de la duya y 12 con la base de la misma.

3. **PONGA** 6 círculos grandes en una charola, al centro de cada uno, coloque un poco de relleno; barnice la orilla con agua.

4. **COLOQUE** encima un círculo igual sellando muy bien la unión pero sin presionar el relleno. Barnice la superficie con un poco de agua.

5. **PARA** cada puerquito, simule la trompa con un círculo mediano y dos pequeños, los ojos con los círculos restantes y las orejas con los triángulos.

6. **PIQUE** la superficie con un cuchillo (6 u 8 piquetes), barnice los puerquitos con huevo y hornee por 15 minutos, vuelva a barnizarlos y siga horneando hasta que estén bien cocidos (10 minutos aprox.).







SUAVES banderillas

16 PIEZAS

Cubierta:

- ¾ DE TAZA DE LECHE FRÍA
- 2 HUEVOS
- ½ TAZA DE HARINA PARA HOT CAKES
- 1 TAZA DE HARINA DE TRIGO
- ¼ DE TAZA DE FÉCULA DE MAÍZ
- ½ CUCHARADITA DE POLVO PARA HORNEAR

Aderezos:

- ¾ DE TAZA DE MIEL DE ABEJA
- ¼ DE TAZA DE MOSTAZA
- ½ TAZA DE SALSA CATSUP
- ½ TAZA DE MAYONESA

Banderillas:

- 4 SALCHICHAS DE PAVO, EN MITADES
- 8 TROZOS DE QUESO MANCHEGO DE 5 CM (GRUESOS)
- • ACEITE, EL NECESARIO
- 16 PALITOS DELGADOS DE 15 CM APROX.

Para decorar:

- 2 ZANAHORIAS GRUESAS, COCIDAS
- • MAYONESA, LA NECESARIA

1. Cubierta. Bata la leche con los huevos; agregue las harinas, la fécula y el polvo para hornear mientras sigue batiendo hasta lograr una mezcla homogénea; refrigérela por 15 minutos.

2. Aderezos. Por separado, mezcle perfectamente la miel con la mostaza y la salsa catsup con la mayonesa. Disponga cada uno en un tazón.

3. Banderillas. Inserte las mitades de salchicha y los trozos de queso en cada palito sin llegar a la punta. Pase cada banderilla por la cubierta escurriéndolas un poco.

4. Fríalas en aceite caliente, una vez que tengan un dorado parejo, escúrralas y colóquelas en papel absorbente para retirarles el exceso de grasa.

5. Corte las zanahorias en trozos de 3 cm, forme los sombreritos con un *parisienne* y decore las banderillas con ellos, haga las caritas con mayonesa y acompañe con los aderezos.



1



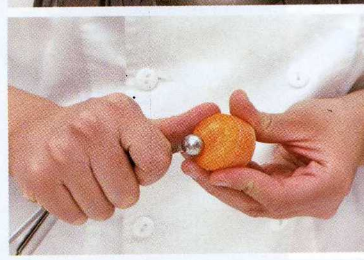
2



3



4

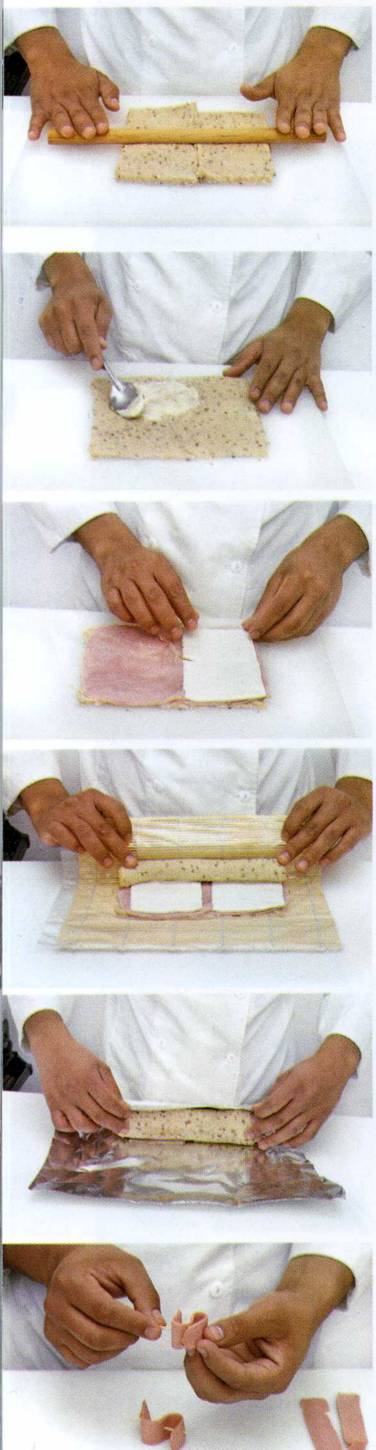


5

Sugerencia
Inserte las banderillas en mitades de pepino, decore con zanahoria rallada y rabos de cebolla cambray.

NUTRITIVOS caracoles

8 PORCIONES



- 4 rebanadas de pan con linaza
- • Mayonesa, al gusto
- 8 rebanadas de jamón de pavo
- 4 rebanadas de queso crema
- 2 salchichas
- • Aceite, el necesario
- 16 julianas de apio
- • Papel aluminio
- • Palillos

Para acompañar (opcional):

- • Germen de alfalfa
- • Zanahoria rallada

Corte la orilla de los panes y acomódelos para formar un cuadro con ellas; aplánelos con un rodillo presionando las uniones para que se peguen.

Unte suficiente mayonesa en toda la pieza distribuyéndola de forma uniforme.

Ponga 2 rebanadas de jamón y una de queso sobre cada cuadro.

Forme un rollo de manera que quede bien apretado, puede ayudarse con un plástico o un tapete para sushi.

Envuelva el rollo en papel aluminio, refrigérelo por 30 minutos y córtelo en 8 partes iguales.

Obtenga tiras anchas de las salchichas usando un pelador de papas, introduzca cada una en un palillo formando una S; fríalas en aceite bien caliente, escúrralas y retire el palillo.

Acomode la salchicha frita saliendo de cada rollito de pan para simular el cuerpo del caracol.

Coloque cada pieza sobre germen y zanahoria. Simule las antenas con el apio y los ojos con mayonesa.







COLORIDOS bocadilloS

16 PORCIONES

- 1/3 DE TAZA DE MAYONESA
- 1 CUCHARADA DE MOSTAZA
- 2 CUCHARADAS DE CREMA
- 16 BOLILLOS PARA BOCADILLO (CON AJONJOLÍ)
- 4 REBANADAS DE QUESO CREMA, EN CUARTOS
- 16 REBANADAS DE JAMÓN (PEQUEÑAS), EN FORMA DE CUADRO
- 16 REBANADAS DE PEPERONI
- 16 TROCITOS DE LECHUGA
- ½ AGUACATE MEDIANO, EN REBANADAS
- SERVILLETAS DE COLORES

MEZCLE perfectamente la mayonesa con la mostaza y la crema.

CORTE los panes a la mitad y unte las mitades con el aderezo.

SOBRE cada base, ponga queso, jamón, peperoni, lechuga y aguacate.

COLOQUE las tapas y, para servir, envuelva en un cuadrito de servilleta.



PANQUECITOS DE chocolate

12 PORCIONES

Masa:

- 200 G DE MANTEQUILLA, SUAVIZADA
- 180 G DE AZÚCAR
- 4 HUEVOS
- 1 CUCHARADA DE ESENCIA DE VAINILLA
- ¼ DE TAZA DE CHOCOLATE SEMIAMARGO (DERRETIDO)
- 350 G DE HARINA DE TRIGO
- 50 G DE COCOA
- 1 CUCHARADITA DE POLVO PARA HORNEAR
- 1 TAZA DE LECHE
- ½ TAZA DE CHISPAS DE CHOCOLATE
- 1 PLACA PARA PANQUECITOS DE 12 CAVIDADES, ENGRASADAS Y ENHARINADAS
- **HORNO PRECALENTADO A 180 °C**

Merengue:

- 4 CLARAS
- 250 G DE AZÚCAR GLAS, CERNIDO
- AZÚCAR CRISTAL DE COLORES, AL GUSTO

MASA. BATA la mantequilla con el azúcar, cuando esponje, agregue los huevos (uno a la vez), la esencia y el chocolate sin dejar de batir.

CIERNA la harina con la cocoa y el polvo para hornear, añádala poco a poco a lo anterior sin dejar de batir; haga lo mismo con la leche.

UNA vez que obtenga una masa homogénea, incorpore las chispas de chocolate de manera envolvente y vierta en las cavidades de la placa hasta ¾ partes de su capacidad.

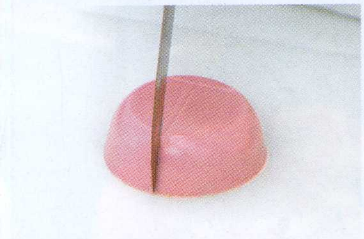
HORNEE por 15 minutos o hasta que los panquecitos se sientan firmes; desmolde y déjelos enfriar.

MERENGUE. BATA las claras a punto de turrón e integre poco a poco el azúcar. Cubra los panquecitos con lo anterior y espolvoréelos con azúcar cristal.













- 300 ml de leche
- 200 ml de crema
- 85 g de gelatina de leche sabor fresa
- • Chispas de chocolate, al gusto
- • Granillo de chocolate, el necesario
- 10 galletas de canela
- 5 moldes de 100 ml de capacidad c/u
- • Cuchillo mondador
- • Cortador mediano en forma de trébol

Mezcle la leche con la crema y prepare la gelatina de acuerdo a las instrucciones del empaque; distribúyala en los moldes, deje cuajar en refrigeración y desmolde.

Caliente el cuchillo a fuego directo y, sobre cada gelatina, forme una T con el lado sin filo (hágalo sin presionar mucho), retire la gelatina derretida con un trapo limpio.

Decore los extremos donde van las alas con chispas de chocolate y simule los ojos con dos granillos de chocolate.

Obtenga los tréboles de las galletas e insértelos en las gelatinas para simular las alas; sirva de inmediato.

Catarinas de fresa

5 porciones

